

## Wraprolletjes met kip & groenten

Een lekkere en makkelijke lunch die je zo in je broodtrommel stopt! Deze wraprolletjes zijn fris, voedzaam en je maakt ze in een paar minuten klaar. Perfect om mee te nemen naar school of werk.

### Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 wraps (volkoren of naturel)
- 100 g plakjes kipfilet (vleeswaren)
- ½ komkommer, in dunne reepjes
- 1 paprika, in dunne reepjes
- 2 el roomkaas of hummus
- Optioneel: wat sla of rucola



### Zo maak je het

1. Besmeer de wraps dun met roomkaas of hummus.
2. Beleg met plakjes kipfilet en verdeel de groente erover.
3. Voeg eventueel wat sla of rucola toe voor extra bite.
4. Rol de wrap stevig op en snijd in kleine rolletjes.

👉 Tip: Wikkel de wrap strak in huishoudfolie en laat even opstijven in de koelkast, zo snijd je ze nog mooier!

### Variatie

Liever vegetarisch? Vervang de kipfilet door gegrilde groenten of falafel. Ook lekker met wat extra hummus of feta!



Rembrandtstraat 31  
2671 GC Naaldwijk  
tel. 0174-622168

[www.marianskookwereld.nl](http://www.marianskookwereld.nl)